

ABSTRAKT

Diplomová práce pojednává o stresu a seberegulaci žáků ve školním prostředí. Teoretická část se zabývá obecnou otázkou stresu, stresorů, projevů stresu a reakcemi dítěte na stres. Dále je definována seberegulace, relaxační techniky, konkrétní podpora seberegulace žáků a copingové strategie. Teoretická část vymezuje pojem wellbeing a rozvoj socio-emočních dovedností žáků. Závěrem je tato problematika ukotvena v systému základního vzdělávání. Jsou zde definovány třídnické hodiny, komunitní kruhy a průřezové téma Rámcového vzdělávacího programu. Praktická část se zajímá o stresové situace a seberegulaci žáků na 1. stupni v základních školách na Jihlavsku, přesněji zjišťuje a popisuje stresory a seberegulační techniky žáků ve školním prostředí. Obsahuje výzkumné šetření kvalitativního rázu zaměřené na zjištění informací o podpoře žáků ve stresových situacích a využívaných nástrojích pedagogem ke snižování stresu ve školním prostředí. K získání dat byly použity metody polostrukturovaného rozhovoru a pozorování. K analýze dat byla využita metoda otevřeného kódování a k interpretaci dat metoda vyložení karet. Práce se blíže zaměřuje na popis stresorů, reakcí žáka na stres, využívané metody pedagoga ke snižování stresu ve školním prostředí a podporu wellbeingu. Praktická část nabízí doporučení pro speciálně pedagogickou praxi, kde je formulována klíčová spolupráce všech zúčastněných subjektů ve školním prostředí a navržen postup, jak vytvářet bezpečné prostředí a nastavovat podporu žákům ohrožených zvýšeným stresem ve školním prostředí. Přílohou práce jsou otázky polostrukturovaného rozhovoru, přepisy rozhovorů s kódy, tabulky a obrázek.

KLÍČOVÁ SLOVA

stres, seberegulace, wellbeing, školní prostředí, základní škola, žák